

Chili Poderoso

Meal Components: Vegetable, Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, Soups & Stews, D-58r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
* Cebolla fresca, picada en cuadritos	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 3/4 taza	3 lb	2 cuarto gl 1 3/8 taza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sofría las cebollas y el ajo durante 2 minutos en una cacerola cubierta con aceite antiadherente en aerosol. Para 25 porciones, use una olla grande. 2. Agregue la mitad del caldo y llévelo a ebullición a fuego mediano alto. Reserve el caldo restante para el paso 4.
Ajo fresco, picado	2 oz	1/4 taza	4 oz	1/2 taza	
Caldo de vegetal bajo en sodio		3 1/8 tazas		1 cuarto gl 2 1/4 tazas	
* Zanahorias frescas, picadas 1/2"	1 lb 9 oz	1 cuarto gl 3 1/3 tazas	3 lb 2 oz	3 cuarto gl 2 2/3 tazas	<ol style="list-style-type: none"> 3. Agregue las zanahorias, pimientos rojos y chile de chipotle (opcional). Hiérvalo al destapado a fuego bajo-mediano durante 10 minutos.
* Pimiento rojo, picado en cuadritos	3/4 lb	2 1/4 tazas	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 1/2 taza	
Chile chipotle molido seca		1 Cda		2 Cdas	

Salsa de tomate enlatada baja en sodio	2 lb 14 1/2 oz	1 cuarto g 3 tazas (2/3 lata No. 10)	5 lb 13 oz	3 cuarto gl 2 tazas (1 1/3 lata No. 10)	4. Agregue el caldo restante, tomates, salsa de tomate, cilantro, chile en polvo, comino y sal a la mezcla de vegetales. Revuelva ocasionalmente. Continúe a hervir a fuego bajo, destapado durante 15 minutos.
Salsa de tomate enlatada baja en sodio	2 lb 14 1/2 oz	3 3/4 tazas (1/3 lata No. 10)	3 lb 7 oz	1 cuarto gl 3 1/2 tazas (2/3 lata No. 10)	
Cilantro fresco, picado		1 taza	2 1/2 oz	2 tazas	
Chile en polvo		3 cdas 1 cda	2 oz	1/2 taza	
Comino molido		3 cdas 1 cda	2 oz	1/2 taza	
Sal		1 cdtas		2 cdtas	
* Camotes fescos, pelados, picados 1/2"	1 lb 2 oz	3 1/4 tazas	2 lb 4 oz	1 cuarto gl 2 1/2 tazas	5. Cocine al vapor el camote dulce hasta que esté suave (unos 10 a 15 minutos) en un recipiente perforado para mesa de vapor (12 "x 20" x 2 1/2"). Para 25 porciones, utilice 1 bandeja. Para 50 porciones, utilice 2 recipientes.
Frijoles negros enlatados, bajos en sodio, cocidos	3 lb	2 cuartol gl (1 1/4 lata No. 10)	6 lb	1 gl (2 1/2 lata No. 10)	6. Agregue los frijoles, maíz y camote a la mezcla de vegetales. Hiérvalos al destapado a fuego lento durante 10 minutos. Puntos Críticos de Control: Caliente a 140°F o más durante por

O	O	O	O	O	
* Frijoles negros enlatados, bajos en sodio, cocidos (ver sección de notas)	3 lb	2 cuarto gl	6 lb	1 gl	
Maíz congelado, descongelado, drenado	1 lb	3 tazas	2 lb	1 cuarto gl 2 tazas	7. Punto Crítico de Control : Para servirlo caliente manténgalo 135°F o más alto.
Quinua, seca	1 lb	2 1/2 tazas	2 lb	1 cuarto gl 1 taza	8. Enjuague la quinua en un colador de malla fina, hasta que el agua salga clara, no turbia.
Agua		3 1/2 tazas		1 cuarto gl 3 tazas	<p>9. Punto de Control Crítico: Para servirlo caliente manténgalo a 135 ° F o más alto.</p> <p>10. Combine la quinua y el agua en una olla cubierta y póngala a hervir. Reduzca a fuego bajo y cocine a fuego lento hasta que el agua se absorba totalmente, por unos 15 minutos.</p> <p>11. Haga sus porciones con un cucharón de 8 oz fl (1 taza). Sirvalo con una cuchara N° 16 (1/4 taza) de quinua cocida.</p> <p>12. Si lo desea, sirva el Chili con 1/4 taza de arroz integral en lugar de quinua.</p>

Notas

Nuestra Historia

El equipo de desafío de receta desarrolló platos que fueron preparados por el personal de nutrición escolar y los ofreció a los estudiantes durante su hora del almuerzo. ¡Los resultados de la prueba de sabor demostraron que el "Chili Poderoso" fue un éxito! Este plato se destaca por sus cálidos y ricos sabores.

Como lo describe el equipo de desafío de receta, Chili Poderoso es "la bomba". ¡Es el Chili más sano y sabroso que te has comido! Como plato principal, tiene una mezcla de especias ahumadas y algunos vegetales de la mejor cosecha de Minnesota el cual lo calentará de adentro hacia afuera en un día frío de invierno.

West Junior High School

Minnetonka, Minnesota

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Barbara Soto

Chef: Jenny Breen, MS (Copropietario, Good Life Catering)

Miembros de la Comunidad: Mary Jo Martin (Madre y Enfermera de la Escuela) y Sue Nefzger (Madre y Profesora de Ciencias de la Familia y del Consumidor)

Estudiantes: Ryan K., Liam P., Ty L., Miranda H. y Matt H.

1 taza de Chili con $\frac{1}{4}$ de taza de quinua proporciona:

Legumbres como suplente de carne: 1/2 oz equivalente de carne suplente, 5/8 taza de vegetal rojo/naranja, 1/8 taza de otro vegetal, 1/4 taza de un vegetal adicional y $\frac{1}{2}$ oz de granos equivalentes.

O

Legumbres como vegetal: 1/8 taza de legumbres vegetales, 5/8 taza de vegetales de color rojo/anaranjado, 1/8 taza de otro vegetal, 1/4 taza de un vegetal adicional y $\frac{1}{2}$ oz de granos equivalentes.

La legumbre vegetal puede ser contada ya sea como un suplente de carne o como una legumbre vegetal pero no como ambos.

*Vea la Guía de Mercado para información para la compra de alimentos que cambiarán durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

Consejos especiales para preparar frijoles secos:

REMOJE LOS FRIJOLES

MÉTODO POR LA NOCHE: Agregue 1 $\frac{3}{4}$ cuarto de agua fría a cada 1 libra de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche. Deseche el agua. Proceda con receta.

MÉTODO RÁPIDO DE REMONO: Hierva 1 $\frac{3}{4}$ cuarto de galón de agua por cada 1 libra de frijoles secos. Agregue los frijoles y hiérvalos durante 2 minutos. Retírelos del fuego y déjelos en remojo durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con la receta.

COCINE LOS FRIJOLES

Una vez que los granos se han empapado, agregue 1 $\frac{3}{4}$ cuarto de galón de agua por cada libra de frijoles secos. Hiérvalos suavemente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, aproximadamente por 2 horas.

Use los frijoles calientes inmediatamente.

El punto crítico de control: para servirlos calientes manténgalos a 135°F o una temperatura más alta.

O

Enfríelos para su uso posterior.

Punto Crítico de Control: Enfriarlos a 70°F dentro de un periodo de 2 horas y a 40°F o más bajo dentro de un periodo de 4 horas adicionales.

1 lb de frijoles secos = aproximadamente a 2 $\frac{1}{4}$ tazas de frijoles secos o 4 $\frac{1}{2}$ tazas de frijoles cocidos.

Los ingredientes de los granos usados en esta receta deberán de satisfacer los criterios de grano entero rico del Servicio de Alimentos y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Cebollas maduras	1 lb 12 oz	3 lb 8 oz
Zanahorias	2 lb 4 oz	4 lb 8 oz
Pimientos (chile dulces) rojos	1 lb	2 lb
Camotes	1 lb 8 oz	3 lb
Frijoles negros secos	1 lb 12 oz	3 lb 8 oz

Serving	Yield	Volume
1 taza (cucharón 8 oz fl) Chili con 1/4 taza (cuchara Nº 16) de quinua proporciona: Legumbres como alter de carne: 1/2 oz eqv a carne suplente, 5/8 taza vegetal rojo/naranja, 1/8 taza otro vegetal, 1/4 taza vegetal adicional y 1/2 taza eqv granos.	25 Porciones: aproximadamente 14 lb	25 Porciones: aproximadamente 1 galón 3 cuartos de gl 1 recipiente de vapor para mesa
	50 Porciones: aproximadamente 27 lb	50 Porciones: aproximadamente 3 galones 2 cuartos de gl 2 recipientes de vapor para mesa

Nutrients Per Serving

Calorías	183.6	Grasa saturada	0.18 g	Hierro	2.98 mg
Proteínas	7.45 g	Colesterol		Calcio	62.8 mg
Carbohydrate	37.5 g	Vitamina A	9023.99 IU	Sodio	255.97 mg
Grasa total	1.66 g	Vitamina C	38.82 mg	Fibra dietetica	7.6 g